

”وَهَكَذَا أَطْفَأْتُ السَّيِّجَارَةَ الْأُولَى“ اور ایک دوسرے رسالے کا اردو ترجمہ

# ♦ ♦ ♦ اور سگریٹ چھوٹ گئی

(تمباکو نوشی سے خلاصی پانے والے مصطفیٰ احمد سالم بادیلان کی آپ بیتی)



## تمباکو نوشی کی تباہ کاریاں

(یکے از منشورات: ادارہ انسدادِ تمباکو نوشی، مدینہ منورہ)

ترجمہ

ابو عدنان محمد منیر قمر فواب الدین

ناشر

توحید پبلیکیشنز، بنگلور (انڈیا)

www.ircpk.com

## فہرست مضامین

صفحہ نمبر	مضمون	نمبر شمار
3	فہرست مضامین	1
4	تقدیم از مترجم	2
5	مقدمہ از مؤلف و صاحب آپ بیتی یا سرگزشت	3
7	پہلا رسالہ: . . . اور سگریٹ پھوٹ گئی۔ پہلا سگریٹ	4
9	ذکر کچھ ناکام تجربوں کا	5
10	ترک تمباکو نوشی سے پہلے کی حالت۔ چند جھلکیاں	6
11	فیصلے کی گھڑی	7
13	تمباکو نوشی کی شرعی حیثیت	8
16	چند خوفناک حقائق	9
17	اختتامی کلمات	10
18	دوسرا رسالہ: تمباکو نوشی کی تباہ کاریاں	11
18	اعزاز و خوشخبری	12
18	مکتوب تہنیت	13
20	تمباکو کی تاریخ (چند جھلکیاں)	14
20	تمباکو نوشی کے نتیجے میں لاحق ہونے والے امراض	15
21	دل اور نظام دوران خون پر اسکے مضر اثرات	16
21	آنکھوں اور نظام بینائی پر اسکے مضر اثرات	17
21	جگر و کلیجہ کیلئے اسکے نقصانات	18
21	نظام پیشاب پر اسکے مضر اثرات	19
21	حاملہ عورت اور اسکے پیٹ والے بچے کو نقصانات	20
22	سگریٹ سے نکلنے والا دُھواں (غیر ارادی تمباکو نوشی)	21
22	تمباکو نوشی ترک کرنے کے بعد پیش آمدہ حالات کا سرسری خاکہ	22
25	ترک تمباکو نوشی پر پیش آنے والے حالات و علامات	23
26	علامہ ابن باز و ابن عثیمین رحمہما اللہ کے فتوے	24
26	سگریٹ نوشی کی حرمت پر علامہ شیخ ابن بازؒ کا فتویٰ	25
28	علامہ شیخ ابن عثیمینؒ کا فتویٰ	26
30	تمباکو نوشی کے بارے میں حصول معلومات کے مصادر و مآخذ	27

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

## تقدیم از مترجم

لَحْمَدٌ لِلّٰهِ، وَالصَّلٰوةُ وَالسَّلَامُ عَلٰی رَسُوْلِ اللّٰهِ، اَمَّا بَعْدُ:

قارئین کرام! اسلام علیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہ

اب اور دیگر منشیات“ کے موضوع پر ہماری ایک ضخیم کتاب عرصہ ہوا شائع ہو چکی ہے اور ”تمباکونوشی“ کے بارے میں بھی ایک تفصیلی کتاب زیر طباعت ہے، لیکن وہ چونکہ طویل ہیں، لہذا اس موضوع پر زیر نظر کتابچہ پیش خدمت ہے، جو کہ دراصل ایک سعودی ان کی ذاتی آپ بیتی یا اپنی سرگزشت ہے جسمیں پیش کیے گئے وقائع مؤلف کی زندگی کے سال کے آئینہ دار ہیں۔ اسی طرح اس کے آخر میں ایک دوسرا رسالہ بھی ہے جو کہ مدینہ ہ کی ”انسداد تمباکونوشی کمیٹی“ نے شائع کیا تھا۔

رابطہ عالم اسلامی کے ذیلی مگر مستقل باڈی والے شعبے ”لجنۃ الدعوة والتعليم“ مدینہ ہ نے جب ان کے ترجمہ کی خواہش ظاہر کی تو ان رسالوں کی افادیت و واقعیت کے پیش انکار کی کوئی گنجائش ہی نظر نہ آئی اور اب اسے ہم توحید پبلیکیشنز، بنگلور اور مکتبہ کتاب ت، ریحان چیمہ (سیالکوٹ) کی طرف سے بھی اپنے قارئین کی خدمت میں پیش کر رہے

اہمیت کے پیش نظر ان رسالوں کے آخر میں ہم نے تمباکونوشی کے بارے میں عصر ر کے دو کبار علماء علامہ ابن بازؒ اور علامہ ابن عثیمینؒ کے فتوے بھی شامل کر دیئے۔ رَحِمَهُمَا اللّٰهُ تَعَالٰی 'وَاَدْخَلَهُمَا فِیْ سَبْحِ جَنَّاتِهِ۔

سے دعاء ہے کہ وہ مؤلف و مترجم اور تمام معاونین کی خدمات کو شرف قبولیت سے نوازے

اور دنیا و آخرت کی فوز و فلاح کا ذریعہ بنائے اور قارئین کیلئے خصوصاً تمباکونوشی کے رسیا و عادی حضرات کیلئے اسے باعث استفادہ و نجات بنائے۔ آمین

سعودی عرب

ابو عدنان محمد منیر قمر نواب الدین

۱۰/۲۳ / ۱۴۲۲ھ

ترجمان سپریم کورٹ انجیر و داعیہ متعاون

مراکز دعوت و ارشاد الدمام، الظہران، انجیر

۱/۷ / ۲۰۰۲ء

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

## مقدمہ

(از مؤلف وصاحب آپ بیتی یاسرگزشت)

إِنَّ الْحَمْدَ لِلّٰهِ نَحْمَدُهُ، وَنُسْتَعِينُهُ، وَنَسْتَغْفِرُهُ، وَنَعُوذُ بِاللّٰهِ مِنْ شُرُورِ  
سِنَا وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِهِ اللّٰهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ، وَمَنْ يُضِلِّ اللّٰهُ فَلَا هَادِيَ لَهُ،  
هَذَا أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهُ، لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ، وَرَسُولُهُ،  
هُدًى:

برادران اسلام! تمباکونوشی سے خلاصی پانے کا یہ واقعہ خود میری اپنی آپ بیتی یا  
رشت اور میرا ذاتی تجربہ ہے جسمیں اللہ رب العزت والجلال کی مہربانی سے میں ہدایت  
اور کامیاب ہوا ہوں۔ اُس اللہ کی اتنی حمد و ثناء کہ جتنی اسکی ذات کے لائق ہے کہ اس نے  
میر اور بھلائی کی طرف میری راہنمائی فرمائی۔ مجھے اس مصیبت پر فتح و نصرت اور غلبہ عطاء  
یا کہ جس تلخ آویزش میں تقریباً بیس (۲۰) سال سے مبتلا چلا آ رہا تھا۔ اس عرصہ میں میں  
مافی بیمار یوں، نفسیاتی تباہی، مالی بربادی اور دوست و احباب، اہل خانہ اور اہل وعیال کی  
ت رسانی جیسے کئی امور سے دوچار رہا ہوں۔ اللہ تعالیٰ سے میری دعاء ہے کہ مسلمانوں میں  
ایسی بھی شخص کو اس تمباکونوشی میں مبتلا نہ کرے، اور جو مبتلا ہو چکے ہیں انہیں جلد از جلد اور  
خیر اس مصیبت سے نجات دلائے، وہ بہت ہی قریب سے سننے اور قبول کرنے والا ہے۔

اے میرے تمباکونوشی میں مبتلا بھائی!

جانتا ہوں کہ آپ کہیں گے کہ ہم نے بار بار اسے ترک کرنے کی کئی کوششیں کی ہیں مگر  
یاب نہیں ہوئے۔

عرض یہ ہے کہ میرے ساتھ بھی یہ ہوا۔ آگے چل کر میں آپ کے سامنے اپنے تجربہ کی تفصیلات  
رکھنے والا ہوں، لیکن سر دست میں آپ سے جو چاہتا ہوں وہ صرف یہ کہ آپ تمباکونوشی کو ترک  
کرنے میں پوری طرح سنجیدہ ہو کر یہ کتابچہ پڑھیں اور آپ بھی اُس تجربہ سے گزرنے کیلئے تیار  
ہو جائیں جس سے اپنی زندگی کے بیس سالوں پر مشتمل سیاہ دور سے ہو کر میں گزرا ہوں۔

اللہ گواہ ہے کہ میں اپنا یہ تجربہ گناہ کا اظہار کرنے اور اس پر فخر کرنے کیلئے ہرگز بیان  
نہیں کر رہا، بلکہ میں اللہ کی حمد و ثناء اور شکرِ نعمت کے طور پر ذکر کر رہا ہوں کہ اُس نے تمباکونوشی  
سے خلاصی پانے میں مجھ پر کیسے اپنا فضل و کرم فرمایا۔

اب میں آپ کے سامنے اپنے اس تجربہ کی تفصیلات ذکر کرنے جا رہا ہوں تاکہ اس  
مصیبت میں مبتلا لوگ میرے اس تجربہ سے فائدہ اٹھائیں اور انہیں بھی ہدایت نصیب ہو، اور وہ  
بھی اس کتابچہ کا آخری صفحہ ختم کرنے کے ساتھ ہی اپنی زندگی میں پی جانے والی آخری سگریٹ  
بجھا دیں۔۔۔

احمد سالم باد ویلان

## ملا د سالہ: . . . . اور سگریٹ چھوٹ گئی

### پہلا سگریٹ

سگریٹ نوشی کے ساتھ میں نے اپنا افسوسناک تعلق بیس (۲۰) برس قبل اُس وقت جبکہ میں مڈل کلاسز کا طالب علم تھا اور امتحانات کے دن تھے۔ میں اور میرے بعض کلاس (ہم جماعت) امتحانات کی تیاری کیلئے ہمارے مکان کی چھت پر اکٹھے ہوا کرتے۔ انہی دنوں تمباکونوشی میں مبتلا بعض برے لوگوں میں سے بھی ایک شخص ہمارے گروہ میں آ گیا۔ اس نے ہماری زبردستی اور لعنت و ملامت کے بغیر، آزادانہ سگریٹ نوشی کیلئے ہمیں ہموار کرنے کی خاطر ہمیں بھی تمباکونوشی کی طرف کھینچنا شروع کیا اور کہنے لگا: سگریٹ دلجمعی وئی کے ساتھ پڑھنے اور اسباق کو سمجھنے میں مدد دیتے ہیں اور اس نے اسکا تجربہ کر کے بھی لیا ہے۔ اور ہم سے مطالبہ کیا کہ ہم بھی تجربہ کر کے دیکھ لیں۔ اگر خاطر خواہ نتیجہ برآمد نہ ہوا تو سب تمباکونوشی ترک کر دیں گے۔ تب ہم نے تجربہ شروع کر دیا۔ یوں میں نے اپنے بیوں کے ساتھ پہلا سگریٹ سلگایا۔ سگریٹ کے چند کش لگاتے ہی یوں محسوس ہونے لگا کہ میرا سر پورے جسم سے بھاری ہو گیا ہے اور تمام چیزیں میرے گرد گھومنا شروع ہو گئی ہیں سب کو کا اثر میرے جسم میں سرایت کرنے لگا۔ میں نے اپنے اس برے ساتھی سے کہا: یہ بے ساتھ کیا ہو رہا ہے؟ تو اُس نے کہا: یہ تیرا پہلا سگریٹ ہے اور جو کچھ تم محسوس کر رہے ہو بے طبعی امر ہے۔ دوسرا سگریٹ پیو، یہ فیتوروستی ختم اور چکر آنا بند ہو جائیں گے۔ پھر میں نے راتیرا اور چوتھا سگریٹ پیا اور پھر زندگی میں پہلی مرتبہ میں دوکان پر سگریٹ خریدنے کیلئے اور میں نے پہلا پیکٹ وہ خریدا جو سب سے گھٹیا قسم کا اور سب سے زیادہ نقصان دہ تھا۔ اور لیئے کہ وہ سستا تھا۔ یوں میری حالت یہ ہو گئی کہ میں ہر ریال بچا کر محفوظ کر لیتا تا کہ اس سے

سگریٹ خرید سکوں اور نوبت یہاں تک آ گئی کہ میں صرف ایک ہی دن میں بیس (۲۰) سگریٹ پی جایا کرتا تھا۔ اور بیس سال کے دوران میرے سگریٹ پینے کی مقدار میں اضافہ ہوتا گیا، حتیٰ کہ اللہ کا فضل و کرم شامل حال ہونے اور تمباکونوشی ترک کرنے سے پہلے تک میں روزانہ اسی (۸۰) سگریٹ پینے لگا تھا۔

اور یہاں اس بات کی طرف بھی اشارہ کرتا جاؤں کہ تمباکونوشی کے اس رسوا کن آغاز کا تذکرہ میں نے اسلیئے کیا ہے تا کہ بچوں کے والدین اور سرپرستوں کی خدمت میں چند گزارشات پیش کر سکوں تا کہ انکے بچے بھی ایسی چیزوں کے عادی نہ بنیں جسکا انجام اچھا نہیں، اور انہی میں سے ہی ایک یہ سگریٹ بھی ہے۔ اور وہ گزارشات درج ذیل ہیں:

☆ اپنے بچوں کو انکے عام دوستوں یا کلاس فیلو لڑکوں کے ساتھ یوں کھلی چھٹی دے کر نہ چھوڑ دیں کہ وہ آپ کی نگرانی میں ہی نہ رہیں۔

☆ اپنے بچوں کو اس بات کا قائل کرنے کی کوشش کریں کہ وہ پڑھائی اور اسباق کی تیاری وغیرہ کیلئے صرف ایک ہی دوست پر اکتفاء کریں اور وہ ایسا لڑکا ہو جسے آپ جانتے ہوں، اُس پر اعتماد کرتے ہوں اور وہ حسن کردار والے صاحبِ استقامت لڑکوں میں سے ہو۔

☆ اپنے بیٹے کو سبق پڑھنے یا یاد کرنے کے لیئے اپنی نظروں یا بچے کی والدہ کی نظروں سے دور نہ جانے دیں۔

☆ اپنے بیٹے کے ہاتھ میں زیادہ پیسے نہ دیں، یہ زیادہ پیسے کہیں اُسے فضول خرچی کے طور پر سگریٹ خریدنے پر نہ لگا دیں۔ پیسے دینے کی بجائے اسے اسکی اشیاء ضرورت جُوس اور مٹھائیاں (ٹائی اور سوئیٹس) وغیرہ مہیا کریں۔

☆ اگر آپ کا کوئی دوست تمباکونوشی کا عادی ہے تو اسے اپنے گھر میں سگریٹ پینے کی اجازت نہ دیں اور اگر آپ اسے سگریٹ نوشی سے نہ روک سکیں تو کم از کم اپنے بچے کو روک دیں کہ وہ آپ

س مجلس میں نہ آئے۔

اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ اپنے بچے کو اسکے دوستوں کی معیت میں دور دراز مقامات کی نہ جانے دیں، اگر چہ آپ کو اسکے ان دوستوں پر بھرپور وثوق و بھروسہ ہی کیوں نہ ہو۔ سرپرستو! اس بات پر متنبہ رہو کہ اگر سگریٹ نوشی کی عادت بچپن سے دل میں گھر کر لے تو چھوڑنا بڑا مشکل ہوتا ہے اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ اگر اللہ نے اس پر رحم نہ کیا اور ہدایت سے نہ اتوا سکی وہ عادت بد عمر بھر پیچھا نہ چھوڑے۔

### کچھ ناکام تجربوں کا:

میں آپ سے یہ راز چھپانا نہیں چاہتا کہ میں نے تمباکو نوشی کے بیس سالوں کے ان ایک سو (۱۰۰) سے زیادہ مرتبہ کوشش کی کہ میں سگریٹ چھوڑ دوں، لیکن میں ہر مرتبہ م ہو جاتا، ایک یا دو دن کیلئے سگریٹ چھوڑتا اور پھر شروع کر دیتا۔ تمباکو نوشی ترک کرنے ارادے پر میں ہمیشہ اس بات پر پریشان ہو جاتا کہ اسے چھوڑنے کے دو طریقوں میں سے ماطریقہ اختیار کروں:

کیا تدریجی طریقہ اپناؤں کہ میں روزانہ جتنے سگریٹ پیتا ہوں انکی مقدار و تعداد میں تہ آہستہ کمی کروں اور پھر بالکل چھوڑ دوں؟

یا پھر یکبارگی چھوڑ دوں اور پلک جھپکنے میں سگریٹ کا بیکٹ توڑ دوں؟

میں نے جب جب بھی تمباکو چھوڑنے کا ارادہ کیا، شیطان خبیث مجھے طرح طرح وسوسوں میں مبتلا کر دیتا اور میرے ذہن میں یہ بٹھادیتا کہ پہلا طریقہ ہی ٹھیک ہے اور مجھے بات سے ڈراتا کہ اگر تم نے یکدم تمباکو نوشی چھوڑ دی تو چوبیس گھنٹے سے پہلے ہی تم پھر بیٹ نوشی کی طرف لوٹ آؤ گے۔ یوں شیطان اور اسکے چیلے مجھے وسوسوں میں مبتلا کر دیتے یہ باور کروادیتے کہ یہی ضروری ہے کہ تم تدریجی انداز سے آہستہ آہستہ سگریٹ چھوڑو۔ میں ہی کرتا اور بالآخر پھر اپنی پہلی ہی عادت و مقدار کو اپنالیتا اور پھر ایک مدت اسی طرح

گزر جاتی اور دوبارہ میں اس عادت کو ترک کرنے کا ارادہ کرتا اور تدریجی انداز اختیار کرنے کی سوچتا تو پھر شیطان وسوسے ڈالنے لگتا اور مجھے یہ باور کروادیتا کہ نہیں، یکبارگی چھوڑنا ہی بہتر ہے۔ یہ سلسلہ بار بار پیش آیا اور ہر مرتبہ میں صرف ایک یا دو دن کیلئے ہی سگریٹ چھوڑ سکا۔ اور میں یہ راز بھی آپ سے مخفی نہیں رکھنا چاہتا کہ میرے ترک تمباکو نوشی کی توفیق نہ پانے کا اصل سبب یہ تھا کہ میں نے جب بھی اسے چھوڑنے کا سوچا، ہر مرتبہ اُسے چھوڑنے پر آمادہ کرنے والی چیزوں میں سے کبھی یہ ہوتی کہ تمباکو نوشی کرنے والوں کو معاشرہ اچھی نگاہ سے نہیں دیکھتا، کبھی حفظانِ صحت کا خیال آ جاتا اور کبھی پیسے بچانے کی فکر دامن گیر ہو جاتی۔ میں نے اپنے ان ناکام تجربات کے دوران کبھی بھی یہ نہیں سوچا تھا کہ میں اللہ کی خاطر تمباکو نوشی ترک کروں، اُسی سے اس پر مدد طلب کروں اور اُسی پر اس معاملہ میں بھی توکل کروں، جیسا کہ بالآخر میرے کامیاب تجربہ میں ہوا، جس کا تذکرہ آگے آنے والا ہے۔

## ترک تمباکو نوشی سے پہلے کی حالت

### ☆ چند جھلکیاں ☆

اللہ کے فضل و کرم اور اسی کی نعمت و احسان سے جب میں نے ہدایت پائی اور تمباکو نوشی ترک کی:

☆ اس سے پہلے میری حالت یہ ہو چکی تھی کہ میں گویا انگلیٹھی سے دھواں نکالنے والی ایک چلتی پھرتی انسانی جینی تھا۔ میں بڑی رغبت و کثرت سے سگریٹ پیتا تھا یہاں تک کہ میں روزانہ چار پیکٹ یعنی ۸۰ سگریٹ پی جاتا تھا حتیٰ کہ صبح بیدار ہونے سے لے کر رات کو سونے تک میرے منہ میں انگارہ رکھا رہتا تھا۔ اور حد تو یہ ہے کہ کبھی ایسا بھی ہوتا کہ میں سگریٹ سُلگانے کیلئے نیند سے اٹھ جاتا اور سگریٹ پی کر پھر سو جاتا۔

جہاں تک تعلق ہے اُس کمرے کا جس میں میں بیٹھا ہوتا، وہ کام کی جگہ (دفتر) ہو یا اپنے گھر ہے کسی دوست کے گھر کا کمرہ، اس کی حالت یہ ہوتی تھی کہ وہاں جب میں موجود ہوتا تو اس دھویں کے بادل منڈلاتے رہتے تھے۔  
مجھے ہمیشہ ضَعْف و کمزوری، کابلی و سستی، کالی بلغم اور مسلسل کھانسی جیسے امراض گھیرے رکھتے اور کسی علاج سے بھی فائدہ نہیں ہوتا تھا۔

ہونٹ کالے، آنکھیں سرخ اور ناک منہ چڑھا رہتا تھا۔

وہ جگہ جہاں میں کسی وجہ سے سگریٹ نہیں پی سکتا تھا، میں وہاں سے فوراً باہر نکل آیا کرتا تھا۔  
میں نمازیں ادا کرنے میں بھی جلدی کیا کرتا تھا تا کہ جلد فارغ ہو کر سگریٹ پی سکوں۔  
رمضان المبارک میں بعض دفعہ کھجور کی بجائے تمباکو (سگریٹ) سے روزہ افطار کیا کرتا تھا۔  
چلتے وقت قدم بڑے بوجھل لگتے تھے۔

منہ اور حلق خشک رہتے اور میں بکثرت پانی اور چائے پیا کرتا تھا۔ میری حالت ایسی ہو چکی کہ جس پر دوست تو دوست دشمن بھی خوش نہ ہو، بعض تجربات کے ناکام ہو جانے کے بعد ترک کرنے کے تمام دروازے میرے سامنے بند ہو چکے تھے حتیٰ کہ میں نے یہ طے کر لیا تھا اُسندہ اسے چھوڑنے کی دوبارہ کبھی کوشش نہیں کروں گا۔ میں پوری طرح مایوسیوں میں گھر خا اور میں نے اپنے دل میں یہ خیال بسا لیا تھا کہ میری موت بھی شاید اس حالت میں ہو کہ وقت بھی میرے منہ میں سگریٹ ہو۔

## ۱۱ کی گھڑی

ن کریم میں ارشاد الہی ہے:

﴿قُلْ يٰعِبَادِیَ الَّذِیْنَ اَسْرَفُوْا عَلٰی اَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوْا مِنْ رَّحْمَةِ اللّٰهِ اِنَّ اللّٰهَ یَغْفِرُ الذَّنُوْبَ جَمِیْعًا اِنَّهٗ هُوَ الْغَفُوْرُ الرَّحِیْمُ﴾

(سورة الزمر: ۵۳)

” (اے نبی ﷺ! میری طرف سے) کہہ دیجئے کہ اے میرے بندو! جنھوں نے اپنی جانوں پر زیادتی کی ہے، اللہ کی رحمت سے مایوس نہ ہو جاؤ، یقیناً اللہ سارے گناہ معاف کر دیتا ہے، وہ تو بڑا بخشنے والا اور بڑا ہی رحم کرنے والا ہے۔“

قرآن کریم کے ایک دوسرے مقام پر ارشادِ بانی ہے:

﴿مَنْ يَّهْدِ اللّٰهُ فَهُوَ الْمُهْتَدِ وَمَنْ يُضِلِّ فَلَنْ تَجِدَ لَهُ وَلِيًّا مُّرْشِدًا﴾  
(سورة الکہف: ۱۷)

”جس کو اللہ ہدایت دے، وہی ہدایت پانے والا ہے۔ اور جسے اللہ بھٹکا دے، اُس کے لیے تم کوئی ولی و مرشد (کارساز، راہ بتانے والا) نہ پاؤ گے۔“

ماہ رمضان المبارک ۱۴۱۲ھ کے عشرہ اخیر کی ایک رات، میں اور میرا بھائی جو کہ میری طرح ہی تمباکونوشی کرنے والا تھا، ہم دونوں الریاض کے محلہ الناصریہ کی ایک مسجد میں قیام اللیل کر رہے تھے۔ قیام کی چار رکعتوں کے بعد قیام کرنے والے عموماً تھوڑا سا آرام کرتے ہیں تاکہ قیام کی اگلی رکعتیں شروع کرنے سے پہلے وہ کوئی چائے پانی اور قہوہ وغیرہ پی لیں۔ اس وقفہ میں میرے دل میں کیا سمائی کہ میں مسجد سے نکل جاؤں اور سگریٹ پی کر بقیہ قیام کے لیے پھر واپس آ جاؤں۔ میں نے اپنے اس برے ارادے کا اظہار اپنے بھائی سے کیا، جس پر کہ مجھے میرے نفسِ امارہ نے آمادہ کیا تھا۔ میرے بھائی نے یہ سنتے ہی کہا:

”کیا خیال ہے، ہم سگریٹ نوشی کیلئے باہر نکلنے کی بجائے اللہ سے دعائ کریں کہ وہ سگریٹ نوشی چھوڑ دینے پر ہماری مدد فرمائے، اسکی رحمت و جنت کے لالچ میں تمباکونوشی ترک کر دیں اور قیام اللیل کے اختتام تک بھرپور طریقہ سے دعائ کریں اور اللہ سے سوال کریں کہ وہ

آج اپنے در سے خالی ہاتھ نہ لوٹائے اور ہمیں توفیق ہدایت سے سرفراز کر دے۔“  
میرے بھائی کی یہ باتیں کانوں کے راستے میرے دل میں گھر کر گئیں۔ ہم نے باہر کی بجائے قیام اللیل جاری رکھا۔ جب اُس سے فارغ ہو کر مسجد سے باہر نکلے تو میں نے میرے بھائی نے اپنی اپنی جیب سے باقی ماندہ سگریٹ نکالے اور مسجد کے سامنے ہی انھیں پھوڑ کر پھینک دیا، اور ہم نے صدقِ دل سے یہ عہد کر لیا کہ آج کی اس مبارک رات کے بعد دوبارہ کبھی بھی سگریٹ نہیں پیئیں گے اور ہم دونوں میں سے جس میں بھی کمزوری آئی اور اس دوبارہ سگریٹ نوشی کی طرف لوٹنے کی خواہش کی تو دوسرا ترکِ تمباکو نوشی کے اس عہد پر قائم رہنے میں اسے مدد دے گا۔

الْحَمْدُ لِلّٰہ، ہماری زندگی میں وہ فیصلے کی بہت ہی اہم گھڑی اور پُر جوش لمحات۔ تب سے لیکر ہی اللہ کے فضل و کرم، حمد و ثناء اور اسکی توفیق سے تمباکو نوشی چھوڑ دی ہوئی ہے مجھے اور میرے بھائی کو اب (رمضان ۱۴۱۳ھ تک) دو سال ہو گئے ہیں۔ اس عرصہ میں ہم ابھی ایک سگریٹ تک بھی نہیں سُلگایا۔ ہمارے چہروں پر رونق لوٹ آئی ہے اور سینے کے غل، بلغم و کھانسی وغیرہ سے ہم نے جانیں چھڑالی ہیں اور میرا بیس سالہ سفرِ عذاب ختم ہو گیا۔ ہمارے اہل خانہ اور دوست و احباب ہمارے اس اقدام پر بڑے خوش ہیں۔

الْحَمْدُ لِلّٰہ الَّذِیْ بِنِعْمَتِهِ تَتِمُّ الصَّالِحَاتُ

### کونوشی کی شرعی حیثیت

سنتِ مطہرہ، ہمیں ہر نشہ آور اور فتور و اضمحلال پیدا کرنے والی چیز سے منع کرتی ہے، اسی طرح بے فائدہ و فضول خرچی میں مال برباد کرنے سے بھی ہمیں روکتی ہے۔ اور یہ بے حال پر رحم اور ہم پر سنتِ مطہرہ کا ایک عظیم احسان ہے۔

اہلِ علم نے تمباکو نوشی کے حرام ہونے کا فتویٰ دیا ہے اور یہ اس میں پائے جائے لے دینی، دنیوی، معاشرتی اور طبی اضرار و نقصانات کے پیشِ نظر ہے۔ لہذا یہ تمباکو نوشی

اُن ”خَبَائِث“ میں سے شمار ہوتی ہے، جنہیں قرآنِ کریم نے حرام قرار دیا ہے۔ چنانچہ ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

﴿وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ﴾

(الاعراف: ۱۵۷)

”اور وہ (نبی ﷺ) انکے لیے پاک چیزیں حلال اور خبیث و ناپاک چیزیں حرام کرتا ہے۔“

یہ تمباکو نوشی کرنے والوں کیلئے ہی اذیت ناک و نقصان دہ نہیں بلکہ یہ انکے ارد گرد والوں کو بھی اذیت پہنچاتی ہے اور اللہ تعالیٰ نے ہمیں اس بات سے منع کیا ہے کہ ہم اپنے مسلمان بھائیوں کو اذیت پہنچائیں۔ چنانچہ ارشادِ الہی ہے:

﴿وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بَغْيٍ  
مَا اكْتَسَبُوا، فَقَدْ احْتَمَلُوا بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُّبِينًا﴾ (الاحزاب: ۵۸)

”اور جو لوگ مؤمن مردوں اور عورتوں کو بلا قصور اذیت پہنچاتے ہیں۔ انھوں نے ایک بڑے بہتان اور صریح گناہ کا وبال اپنے سر لے لیا ہے۔“

یہ تمباکو نوشی بذاتِ خود مال کی بربادی و ضیاع اور اسراف و تبذیر یا فضول خرچی ہے اور اللہ تعالیٰ فضول خرچی کرنے والوں کو پسند نہیں فرماتا۔ انسان کے اپنے مال کو برباد کرنے اور اسے اپنی آنکھوں کے سامنے اور اپنے ہاتھوں سے برباد کرنے سے بڑھ کر اسراف و ضیاع اور کیا ہوگا؟ جبکہ جسم و صحت کو لگنے والی امراض و بلائیں اس پر مستزاد ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کو علم و عقل اور قوتِ ارادی سے نوازا رکھا ہے۔ اسے جب تمباکو نوشی کے نقصانات اور اسکے حرام ہونے کا پتہ چل جائے تو اسے اس کے سوا کچھ نہیں کرنا کہ وہ اسے ترک کرنے کا پختہ ارادہ اور عزم بالجزم کر لے اور جو شخص اللہ کے لیے کسی چیز کو چھوڑتا ہے تو اللہ اسے اس سے بدرجہا بہتر چیز



نواز دیتا ہے اور جزا تو ہمیشہ جنس و نوع عمل سے ہی ہوتی ہے۔

اے برادرِ مسلم! جب آپ کو تمباکو نوشی کے ان مضرات و نقصانات کا ادراک ہوئے تو فوراً اسے ترک کرنے کا مصمم ارادہ کر لیں، اس سے دور ہو جائیں اور تمباکو نوشی کرنے کے ساتھ اٹھنے بیٹھنے سے بھی اجتناب کریں۔

۱۴۰۲ھ میں مدینہ منورہ میں ”انسداد منشیات“ کے زیر عنوان جو اسلامی کانفرنس منعقد ہوئی تھی۔ اسکی قراردادوں نے بھی اس تمباکو کے مختلف طریقوں کے تمام استعمالات اور خرید و فروخت کے حرام ہونے پر علماء کے اجماع کی تائید ہی کی تھی اور یہ بھی اسمیں پائے والے دینی، دنیوی، معاشرتی اور طبی نقصانات کے پیش نظر ہی تھی، وہ قراردادیں یہ تھیں: یہ تمباکو نوشی محض دُھواں خوری ہے، جو کہ نہ آدمی کی بھوک مٹاتا ہے اور نہ ہی اسے طاقت دے کر موٹا کرتا ہے۔

یہ تمباکو صحت کے لیے سخت نقصان دہ ہے۔

یہ عقل میں فتور اور جسم میں کمزوری و اضمحلال پیدا کرتا ہے اور نشہ آور ہے۔ اور نبی ﷺ نے نشہ آور اور فتور پیدا کرنے والی اشیاء کو حرام قرار دیا ہے۔

یہ قرآنی نص کی رو سے حرام کردہ خبیث و ناپاک چیزوں میں سے ہے۔ اور اللہ تعالیٰ نے ہی سے نبی ﷺ کے اوصاف گنواتے ہوئے فرمایا ہے:

﴿وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ﴾

(الاعراف: ۱۵۷)

”اور وہ (نبی ﷺ) انکے لیے پاک چیزیں حلال اور خبیث و ناپاک

چیزیں حرام کرتا ہے۔“

تمباکو کی بدولت تمباکو نوشی نہ کرنے والوں کو اذیت و تکلیف پہنچاتی ہے، بلکہ یہ مکرم فرشتوں کے لیے بھی اذیت کا باعث بنتی ہے۔

☆ تمباکو نوشی پر مال خرچ کرنا اسراف و تبذیر اور فضول خرچی کے ضمن میں آتا ہے اور اللہ اسراف و تبذیر کرنے والوں کو پسند نہیں کرتا۔ چنانچہ ارشادِ الہی ہے:

﴿وَلَا تُبْذِرْ تَبْذِيرًا ۚ إِنَّ الْمُبْذِرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ

وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا﴾ (بنی اسرائیل: ۲۶-۲۷)

”فضول خرچی نہ کرو، فضول خرچ لوگ شیطان کے بھائی ہیں اور شیطان

اپنے رب کا ناشکر ہے۔“

### چند خوفناک حقائق:

☆ تمباکو نوشی کے نتیجے میں پوری دنیا میں ہر سال مرنے والوں کی تعداد پچیس لاکھ (2.5 ملین)

تک پہنچ گئی ہے۔ ①

اور یہ گل شرح اموات کا ۵۰٪ ہے، جبکہ حفظانِ صحت کے عالمی ادارے نے انسدادِ تمباکو نوشی کیلئے اپنے بجٹ کا کل ۱٪ حصہ خاص کیا ہے۔

☆ بحث و ریسرچ اور تحقیقات نے یہ بات ثابت کر دی ہے کہ دل کے تمام امراض میں سے ۹۰٪ امراض کا سبب صرف تمباکو نوشی ہے۔ اسی طرح پھیپھڑوں کا کینسر اور سرطان و کینسر کی کئی دیگر اقسام کا سبب بھی یہی ہے۔

☆ طب و سائنس نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ منشیات کی راہ پر چڑھنے کا پہلا اسٹیشن یہ تمباکو نوشی ہی ہے۔ کیونکہ منشیات کے عادی لوگوں کو دیکھا گیا ہے کہ ان میں سے ۹۰٪ لوگ وہ ہیں جو بڑے زوردار طریقہ سے تمباکو نوشی کے عادی تھے۔

☆ تحقیقات نے ثابت کر دیا ہے کہ تمباکو اور اسکے گرد لپٹے کاغذی پتوں وغیرہ کے جلنے سے ۴۰۰ (زہریلے) مادے جنم لیتے ہیں۔

☆ سینے کے امراض، نزلوں اور سانس کی نالیوں کی سوزش و تکالیف میں اکثر تمباکو نوشی کرنے

لے ہی مبتلا ہوتے ہیں۔

یہ تمباکو نوشی سانس کی نالیوں میں دائمی انسداد و بندش اور رکاوٹ کا سبب بنتی ہے۔ ①

## اختتامی کلمات

اے میرے تمباکو نوشی میں مبتلا بھائی!

قی دل سے آپ کو میری یہ دعوت ہے کہ سگریٹ نوشی چھوڑ دیں۔ آپ کہیں گے کہ آپ نے رکوش کی ہے مگر کامیابی نہیں ہوئی، لیکن اس مرتبہ:

اپنی صحت کی خاطر تمباکو نوشی ترک نہ کریں۔

معاشرے اور لوگوں کی خاطر ترک نہ کریں۔

اپنا مال محفوظ رکھنے کی نیت سے بھی اسے نہ چھوڑیں۔

بلکہ اس مرتبہ صرف اللہ کی خاطر تمباکو نوشی کو چھوڑنے کا پختہ عہد کریں۔ اللہ اسے ترک کرنے میں آپ کی مدد کرے گا۔

ہماری آپ کیلئے مخلصانہ دعاء ہے کہ اللہ آپ کو اس بلاء کے ترک کرنے کی توفیق فرمائے۔ وہی سیدھے راستے کی ہدایت دینے والا ہے۔ اور اللہ آپ کو ہر برائی سے محفوظ ہے۔ (آمین)

سرا رسالہ

## تمباکو نوشی کی تباہ کاریاں

از خوشخبری

لیڈی ڈاکٹر گروہام بروٹلیڈ کے زیر ادارت کام کرنے والے حفظانِ صحت کے عالمی

ادارے نے ”تمباکو نوشی سے امتناع کے عالمی دن“ کے موقع پر خادم الحرمين الشريفين کو ”عالمی ایوارڈ“ کیلئے منتخب کیا ہے، اور اس بات کا اعلان کیا ہے کہ مدینہ منورہ ”تمباکو نوشی سے خالی“ شہر ہے۔ اور یہ مذکورہ عالمی ادارے کے تحت ہونے والے عالمی انعامی مقابلہ بعنوان ”تمام کثافتوں سے پاک، صاف ستھری ہوا“ کے تحت کیا گیا ہے۔ اور یاد رہے کہ پورے مشرق وسطیٰ (مڈل ایسٹ) میں اس انعامی مقابلہ کیلئے صرف دو ہی شہر منتخب کیے گئے تھے، مدینہ منورہ اور مکہ مکرمہ۔

## مکتوبِ تہنیت

عالی مرتبت جناب خادم الحرمين الشريفين  
شاہ فہد بن عبدالعزیز حفظہ اللہ  
السلام علیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہ

مجھے پورے خلوص کے ساتھ آپ کو ہدیہ تبریک و تہنیت پیش کرتے ہوئے بڑی مسرت محسوس ہو رہی ہے کہ آپ نے حفظانِ صحت کے عالمی ادارے کے تحت ”امتناع تمباکو نوشی“ کے عالمی دن کے موقع پر عالمی ایوارڈ حاصل کیا ہے۔ یہ دراصل تمباکو نوشی کی بری عادت کے خلاف آپ کی بھرپور کوششوں ہی کا نتیجہ ہے۔ یہ بیماری ہر سال دنیا کے مختلف علاقوں سے چار ملین (۴۰ لاکھ) لوگوں کو قلمہ اجل بنا رہی ہے، دوسرے الفاظ میں ہر ایک منٹ میں دنیا میں سات موتیں صرف تمباکو کی وجہ سے ہوتی ہیں اور یہ تمباکو نوشی ہی منشیات کے استعمال تک لے جانے کا دروازہ ہے۔ اس تمباکو کے حرام ہونے کے بارے میں کئی جگہوں سے فتوے صادر ہو چکے ہیں۔ جیسے سعودی عرب کے ”کبار علماء کے بورڈ“ کا فتویٰ، جامع ازہر مصر کا فتویٰ اور

① یہ کئی سال پرانی رپورٹ ہے، جبکہ تازہ رپورٹ کے مطابق ان کی تعداد ۴۰ لاکھ (۴ ملین) تک پہنچ گئی ہے، جو ایک دن میں ۱۱ ہزار کے قریب بنتے ہیں۔ اور ۲۰۳۰ء تک یہ تعداد ایک کروڑ (۱۰ ملین) ہو جائے گی۔ (بحوالہ ماہنامہ ”حرین“، جہلم جلد ۱۱، شمارہ ۱۱ تا ۱۲ شعبان و رمضان ۱۴۲۲ھ/۲۰۰۱ء)۔ (محمد منیر قمر)

ہی دیگر کئی جگہ کے دارالافتاء ہیں جنہوں نے اسکے حرام ہونے کا فتویٰ دیا ہے۔ کیونکہ یہ داور معاشروں کیلئے سخت نقصان دہ چیز ہے۔ اس تمباکونوشی کے خلاف آپ کی ہدایات اور ہی کا نتیجہ ہے کہ (پوری دنیا کے شہروں میں سے صرف) مدینہ منورہ کو ”تمباکونوشی سے خالی قرار دیا گیا ہے۔ اسی طرح اس لقب کے حصول میں انسدادِ تمباکونوشی کیلئے کی جانے والی نشوں کا بھی حصہ ہے۔

عالمِ جناب شہزادہ عبدالمجید بن عبدالعزیز گورنر صوبہ مکہ مکرمہ کی خدمات بھی ناقابلِ وش ہیں کیونکہ انہوں نے ہی ۲۹/ ذوالحجہ ۱۴۱۵ھ کو ”انسدادِ تمباکونوشی کی کمیٹی، مدینہ ۱۰“ کے قیام و تشکیل کی طرف توجہ دلائی تھی۔ ①

اسی طرح ہی عالمِ جناب شہزادہ مقرر بن عبدالعزیز کی کوششوں کو بھی فراموش نہیں کیا جا جنہوں نے اس کمیٹی کی ہر طرح سے مدد اور حوصلہ افزائی فرمائی۔  
خادم الحرمين الشريفين! اللہ تعالیٰ آپ کو اسلام اور مسلمانوں کی خدمت کیلئے اپنی حفظ ن میں رکھے اور صحت و سلامتی کے ساتھ عمرِ دراز عطا فرمائے۔

والسلام علیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہ

میر مدینہ منورہ

وڈائریکٹر انسدادِ تمباکونوشی کمیٹی

(انجئیر) عبدالعزیز بن عبدالرحمن الحصین

## تمباکو کی تاریخ (چند جھلکیاں)

تمباکو بینکن کی نسل سے ایک نباتات ہے جسے کھانے سے تو ہر جانور بھی اجتناب کرتا ساکونوشی اور اسکے نقصانات کی مزید تفصیلات کیلئے دیکھیے: ہماری کتاب ”شراب اور دیگر منشیات“ اور ساکونوشی“۔ (محمد منیر قمر)

ہے کیونکہ یہ بہت ہی زہریلی ہے۔ یہ نباتات یا تمباکو کا پودا ۵۰۰ سال قبل اُس وقت پہچانا گیا جب ۱۴۹۲ء میں کریسٹوفر کولمبس نے براعظم امریکہ میں اسکا انکشاف کیا۔ یورپ میں یہ درد سر کیلئے بطورِ علاج معروف ہوا۔ بعد میں تجربات نے یہ ثابت کر دیا کہ یہ درد سر کا علاج نہیں بلکہ درد سر کا باعث ہے۔ باقاعدہ سگریٹ کی شکل میں اسے ۱۹۱۳ء بمطابق ۱۳۴۳ھ میں لایا گیا۔ اور بلادِ اسلامیہ میں یہ دسویں صدی ہجری میں داخل ہوا۔ سگریٹ وغیرہ بنانے والی کمپنیاں اسکی نشرو ترویج اور تمباکو بیچنے کی ترغیب کیلئے دیئے جانے والے تحفوں (گفتوں) پر سالانہ ۲۰۰ ملین ڈالر خرچ کرتی ہیں۔ پوری دنیا میں سگریٹ پینے والوں کی موجودہ تعداد ایک اندازے کے مطابق ۱۰۱ ملین (ارب) ہے۔

تیسرے عیسوی ہزار (۲۰۰۰ء) کے آغاز میں بعض اندازوں کے مطابق (ایک سال میں) ۴ ملین (۴۰ لاکھ) شخص تمباکونوشی کے نتیجہ میں بیمار ہو کر وفات پا گئے۔ اور ۲۰۲۰ء یا ۲۰۳۰ء کے آغاز تک تمباکونوشی کی وجہ سے سالانہ ہلاک ہونے والوں کی تعداد ۱۰ ملین ہو جائے گی۔ بالفاظِ دیگر دنیا میں کل شرح اموات کا ہر آٹھواں شخص تمباکونوشی سے مرنے والا ہوگا۔

## تمباکونوشی کے نتیجہ میں لاحق ہونے والے امراض

بد بوئیں، بیوی بچوں کو نقصان، بے خوابی، نفسیاتی قلق و اضطراب، سہل اور دق، مسوڑوں اور دانتوں کے امراض، ضیق تنفس یا سانس کی تکالیف، معدے کے سورخ، آنکھوں کی جلن، خرابی ہاضمہ، معدے کی جلن و سوزش، منشیات تک پہنچنے کا راستہ، ناک میں خارش، خرابی و سوزشِ حلق، ذہنی انتشار، امراضِ قلب، دماغ سے خون رسنا، چلدی امراض، جگر و کلیجہ کے امراض، سانس کی نالیوں کی سوزش و جلن، معدے میں گیسیں، طرح طرح کے کینسر، ساتھیوں کو نقصان، جنسی کمزوری، معدے میں تُرشی یا کھٹی ڈکاریں آنا، فالج اور کپکپاہٹ یا رعشہ، پھیپھڑوں کا کینسر، شراہین (وینز) کا سخت یا خشک ہو جانا۔

### اور نظام دوران خون پر اسکے اضرار و نقصانات:

دل میں خون جم جانا اور اچانک موت واقع ہو جانا یا ہارٹ اٹیک ہونا، دماغ کو خون کرنے والی نالیوں میں خون کا جم جانا اور پھر اس کے نتیجہ میں شلل یا فالج ہو جانا، بازوؤں انگلیوں میں دوران خون (بلڈ سرکولیشن) کا خراب ہونا اور ان میں خون جم جانے سے انکا کام رُدینا۔

### موں اور نظام بینائی پر اسکے مضر اثرات:

دونوں آنکھوں میں سخت جلن و سوزش، صاف نہ دیکھ سکنے کا احساس، قبل از وقت بے نظر و بصر، آنکھوں کا بلڈ پریشر، کیونکہ تمباکو آنکھوں کو خون پہنچانے والی شریانوں پر سخت نواز ہوتا ہے۔

### و کلیجہ پر اسکے نقصانات:

جگر جن مادوں (Enzymes) کو خارج کرتا ہے، تمباکو نوشی اس پر برا اثر ڈالتی جس سے نظام غذاء متاثر ہوتا ہے، اور تمباکو نوشی کرنے والا شخص غذا و دوا سے انتافا نہ نہیں سکتا جتنا کہ تمباکو نوشی نہ کرنے والا اٹھا سکتا ہے۔

### م پیشاب پر اسکے مضر اثرات:

یہ مٹانے کے ورم کا باعث اور، کڈنی (گُر دے) میں کینسر کا سبب بنتی ہے۔

### عورت اور اسکے پیٹ والے بچے کو نقصان:

تمباکو نوشی حاملہ عورت کے پیٹ والے بچے کے عجیب الخلقیت پیدا ہونے کا ذریعہ بنتی

جڑا ہوا موصوف اس وقت مکملہ مکڑمہ کے گورنر ہیں۔ جبکہ اُن دنوں وہ مدینہ منورہ کے گورنر تھے۔

ہے۔ رحم کے اندر ہی بچے کا خون بہہ جانے سے اسقاط حمل کی نوبت لے آتی ہے، عورتوں میں بانجھ پن اور جنسی کمزوری پیدا کرتی ہے اور بچے کے پیدائشی وزن میں کمی کر دیتی ہے۔

### سگریٹ سے نکلنے والا دھواں (غیر ارادی تمباکو نوشی):

چلتے ہوئے سگریٹ سے جو دھواں خود بخود نکل رہا ہوتا ہے، اس سے:

کئی گنا کاربن ایکسائیڈ فرسٹ، دو گنا نیکوٹین، کئی گنا پیٹرو پیئرین، برابر مقدار میں امونیا، دو گنا قطران یا ٹار، بھاری مقدار میں پیڑیڈین اور بھاری مقدار میں کاڈیم ہوا میں پھیلتا ہے۔  
{ گویا آپ کا بچہ سگریٹ ہاتھ میں لیے بغیر تمباکو نوشی کرنے پر مجبور ہے اور آپ یقیناً اس چیز کو پسند نہیں کرتے۔ }

### تمباکو نوشی ترک کرنے کے بعد پیش آمدہ حالات کا سرسری خاکہ:

#### 1- ترک تمباکو نوشی کے بیس منٹ بعد:

(۱) بلڈ پریشر طبعی سطح پر آ جاتا ہے۔

(۲) دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔

(۳) ہاتھوں اور پاؤں کا درجہ حرارت بڑھ جاتا ہے اور یہ بازوؤں اور ٹانگوں کے دوران خون کے بہتر ہو جانے کا نتیجہ ہے جس سے وہ طبعی درجہ حرارت کی طرف لوٹ آتے ہیں۔

#### 2- ترک تمباکو نوشی کے آٹھ (۸) گھنٹے بعد:

(۱) خون میں فرسٹ کاربن ایکسائیڈ کا تناسب طبعی درجہ پر آ جاتا ہے۔

(۲) خون میں آکسیجن کا تناسب طبعی درجہ پر آ جاتا ہے۔

#### 3- ترک تمباکو نوشی کے چوبیس (۲۴) گھنٹے بعد:

(۱) سینے کی تکلیف اور دم گھٹنے کے احتمال کی نسبت کم ہو جاتی ہے۔

#### 4- ترک تمباکو نوشی کے اڑتالیس (۴۸) گھنٹے بعد:

باریک اعصاب کی نشوونما شروع ہو جاتی ہے۔

(سوگھنے اور چکھنے کے حواس بتدریج بہتر ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

زک تمباکونوشی کے بہتر (۷۲) گھنٹے بعد:

سانس لینے کیلئے استعمال ہونے والی ہوا کی نالیاں نرم و ڈھیلی ہونے لگتی ہیں جس سے سانس میں آسانی ہو جاتی ہے۔

(پھیپھڑوں کی وسعت میں اضافہ ہو جاتا ہے جس سے ان میں اپنا کام کرنے کی قدرت بڑھ جاتی ہے۔

زک تمباکونوشی کے دو ہفتے بعد سے لیکر تین [۳] ماہ بعد:

دوران خون بہتر ہو جاتا ہے۔

(جسم میں نشاط و تازگی آ جاتی ہے اور طویل مسافت تک پیدل چلنا آسان ہو جاتا ہے۔

(پھیپھڑوں کے کام میں بہتری آ جاتی ہے اور ان میں اپنا کام کرنے کی قدرت میں ۳۰%) سے زیادہ اضافہ ہو جاتا ہے۔

زک تمباکونوشی کے ایک ماہ سے لیکر نو (۹) ماہ بعد:

کھانسی، ناک کی نالیوں میں احتقان و بندش، تھکن کا احساس، سانس کی تنگی یا ضیق تنفس کم ہو جاتے ہیں۔

(ہوا کی نالیوں اور پھیپھڑوں میں باریک باریک بالوں میں اضافہ ہو جاتا ہے جس سے

مڑوں میں ہر قسم کی کثافتوں کو دور پھینکنے کی قدرت بڑھ جاتی ہے۔ پھیپھڑے صاف رہتے

اور وہ سینے کی سوزش و جلن اور دیگر امراض کا دفاع کرتے ہیں۔

(مجموعی و عمومی طور پر جسم میں طاقت بڑھ جاتی ہے۔

زک تمباکونوشی کے پانچ (۵) سال بعد:

مڑوں کے کینسر کے نتیجے میں واقع ہونے والی اموات کی شرح بہتر (۷۲) فی لاکھ سے کم

ہو کر سینتیس (۳۷) فی لاکھ رہ جاتی ہے۔ اور ترک تمباکونوشی کے دس (۱۰) سال بعد شرح

اموات کی نسبت صرف بارہ فی صد (۱۲%) رہ جاتی ہے جو کہ تمباکونوشی نہ کرنے والوں

میں سے صرف پھیپھڑوں کے کینسر میں مبتلا ہو کر مرنے والوں کی شرح اموات ہے۔

9- ترک تمباکونوشی کے دس (۱۰) سال بعد:

(۱) وہ خلیے بدل جاتے ہیں جن میں ایسے تغیرات شروع ہو چکے تھے (جو کہ کینسر کا سبب بنتے

ہیں) اور ان کی جگہ دوسرے خلیے لے لیتے ہیں۔

(۲) منہ، حلق، دودھ کی رگوں، مثانے، پھیپھڑوں اور بنکریاس وغیرہ کے تمام اقسام کے کینسر

میں مبتلا ہونے کی نسبت کم ہو کر صرف اتنی رہ جاتی ہے جتنی کہ تمباکونوشی نہ کرنے والے عام

لوگوں کی ہوتی ہے۔

ترک تمباکونوشی پر پیش آنے والے حالات و علامات

(ان حالات سے نمٹنے کے طریقے اور کرنے کا کام)

### ت. وعلامات

### کرنے کے کام

لونوشی کی شدید طلب و رغبت اپنے آپ کو کسی کام میں مشغول کر لیں تاکہ ذہن سے وہ رغبت نکل جائے، آہستہ آہستہ اور لمبی لمبی سانس لیں۔

بڑا پین اور قلقل واضطراب گہری گہری سانس لیں، چائے اور قہوہ وغیرہ سے دور رہیں، نماز پڑھیں، تلاوت قرآن کریں اور ذکر و تسبیح کریں۔

غواہی یا نیند نہ آنا دوپہر کے وقت کا سونا (قیلولہ کرنا) ترک کر دیں، قرآن کی تلاوت سنیں، پیدل چلیں۔

نئی و توجہ نہ رہنا جو کام کر رہے ہیں، اسے چھوڑ کر تھوڑا آرام کر لیں۔ اور پھر مصروف کار ہو جائیں۔

بکرانا پت لیٹ جائیں، جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں، اور یقین رکھیں کہ یہ حالت ختم ہو جائے گی۔

سر نسیم کو ڈھیلا چھوڑ کر آرام کریں اور دوسری دوا کھالیں۔

س کی تکالیف یا ضیق تنفس یہ جلد ہی ختم ہو جائے گی۔

## علامہ شیخ ابن باز و ابن عثیمین رحمہما اللہ کے فتوے

افادہ عام کی خاطر اور اہمیت کے پیش نظر یہاں ہم سعودی عرب ہی نہیں بلکہ پورے

عالم اسلام کی دو عظیم شخصیتوں علامہ ابن باز و ابن عثیمین رحمہما اللہ کے فتوؤں کا ترجمہ بھی پیش کر رہے ہیں۔ (مترجم)

### سگریٹ نوشی کی حرمت پر علامہ شیخ ابن باز رحمہ اللہ کا فتویٰ:

ذیل میں عالم اسلام کی معروف شخصیت سعودی عرب کے مفتی اعظم علامہ شیخ عبدالعزیز بن باز رحمہ اللہ کا ایک فتویٰ حاضر خدمت ہے، جس سے آپ کو سگریٹ نوشی کی حرمت و مضرت کا اندازہ ہو جائے گا۔

سوال: بیڑی سگریٹ پینے اور ان کی خرید و فروخت (تجارت کرنے) کا کیا حکم ہے؟

جواب: سگریٹ اپنی غلاظت و گندگی اور دیگر بہت سارے نقصانات کی وجہ سے حرام ہے۔ اللہ تعالیٰ نے کھانے پینے کی چیزوں میں سے اپنے بندوں کے لیے پاکیزہ و عمدہ چیزوں کو حلال کیا ہے اور خبیث و گندی چیزوں کو حرام قرار دیا ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

﴿يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أُحِلَّ لَهُمْ قُلْ أُحِلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ﴾

(سورة المائدة: ۴)

”لوگ آپ (ﷺ) سے دریافت کرتے ہیں کہ ان کے لیے کیا کچھ حلال ہے آپ کہہ دیجئے کہ تمام پاکیزہ چیزیں تمہارے لیے حلال کی گئی ہیں۔“

اللہ تعالیٰ نے اپنے نبی حضرت محمد ﷺ کی صفت بیان کرتے ہوئے فرمایا ہے:

﴿يَا مَرْهُمُ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ﴾

۱ رسالے میں اگر المائدہ کے بعد اُلف کا لفظ ساقط مانا جائے تو یہاں ترجمہ بارہ (۱۲) فی صد کی بجائے بارہ فی لاکھ بنتا ہے اور سیاق کے حساب سے یہی صحیح بھی لگتا ہے۔ (محمد منیر قمر)

وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ ﴿١٥٧﴾ (سورة الأعراف: ١٥٧)  
 ”وہ (رسول ﷺ) ان کو نیک باتوں کا حکم فرماتے ہیں اور بری باتوں سے منع کرتے ہیں اور پاکیزہ چیزوں کو حلال بتاتے ہیں اور گندی چیزوں کو ان پر حرام فرماتے ہیں۔“

سگریٹ اپنی تمام قسموں کے ساتھ پاکیزہ چیزوں میں سے نہیں ہے بلکہ وہ گندی باتوں میں سے ہے، ایسی تمام نشہ آور چیزیں گندگی کا ایک حصہ ہیں۔  
 سگریٹ کا پینا، اسکا خریدنا اور بیچنا یا اسکی تجارت کرنا جائز نہیں ہے، بلکہ اسکی خرید وخت اور تجارت شراب ہی کی طرح حرام ہے۔  
 اس لیے جو شخص اسے نوش کرتا ہے، اسکی تجارت کرتا ہے، اسکے لیے ضروری ہے کہ وہ اسکی طرف پلٹے، اور اللہ سے توبہ کرنے میں جلدی کرے، اور جو کچھ گزر گیا ہے اس پر ندامت و گندگی کا اظہار کرے، اور دوبارہ ایسی غلطی نہ کرنے کا عہد کرے، اور جو شخص سچی توبہ کرے گا خالی اسکی توبہ قبول فرمائے گا، جیسا کہ اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے:

﴿وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعاً أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾

(سورة النور: ٣١)

”اے ایمان والو! تم سب کے سب اللہ کی بارگاہ میں توبہ کرو تا کہ تم نجات پاؤ۔“

ی جگہ اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے:

﴿وَإِنِّي لَغَفَّارٌ لِّمَن تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحَاتٍمُّ اهْتَدَىٰ﴾

(سورة طه: ٨٢)

”ہاں بیشک میں انہیں بخش دینے والا ہوں جو توبہ کریں، ایمان لائیں،

نیک عمل کریں اور راہِ راست پر بھی رہیں۔“  
 (فتاویٰ الشیخ عبدالعزیز بن بازؒ ”کتاب الدعوة“)  
**علامہ شیخ ابن عثیمین رحمہ اللہ کا فتویٰ:**

سعودی عرب کی ہیئۃ کبار العلماء کے رکن علامہ شیخ محمد بن صالح العثیمین رحمہ اللہ کی خدمت میں ایک سوال پیش کیا گیا، جس پر ان کا فتویٰ درج ذیل ہے:  
 سوال: میں آپ سے تمباکو و سگریٹ نوشی کا حکم، دلائل کی روشنی میں جاننا چاہتا ہوں؟  
 جواب: حقہ اور سگریٹ پینا حرام ہے، اور اسکی ایک دلیل اللہ تعالیٰ کا یہ فرمان ہے:  
 ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيماً﴾

(سورة النساء: ٢٩)

”اور اپنے آپ کو قتل نہ کرو، یقیناً اللہ تعالیٰ تم پر نہایت مہربان ہے۔“  
 اور اللہ تعالیٰ کا یہی فرمان بھی ہے:

﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾ (سورة البقرة: ١٩٥)

”اور اپنے ہاتھوں ہلاکت میں نہ پڑو۔“

علم طب میں یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ ان چیزوں (تمام مصنوعاتِ تمباکو) کا استعمال نقصان دہ ہے، اور جب کوئی چیز نقصان دہ ہوگی تو وہ حرام ہوگی۔  
 اسکی حرمت کی دوسری دلیل اللہ تعالیٰ کا یہ فرمان ہے:

﴿وَلَا تَوُتُوا السُّفَهَاءَ أَمْوَالَكُمُ الَّتِي جَعَلَ اللَّهُ لَكُمْ قِيَاماً﴾

(سورة النساء: ٥)

”اور بے وقوف و بے عقل لوگوں کو اپنا مال نہ دے دو، جس مال کو اللہ تعالیٰ نے تمہاری گزران کے قائم رکھنے کا ذریعہ بنایا ہے۔“

اللہ تعالیٰ نے بے وقوفوں کے ہاتھ میں مال دینے سے منع فرمایا ہے، اسلیئے کہ وہ اسے لکریں گے اور فضول خرچ کریں گے، اور اس میں کوئی شک نہیں کہ حقہ اور سگریٹ خریدنے مال خرچ کرنا مال کی بربادی و فضول خرچی ہے، لہذا اس آیت سے دلیل لیتے ہوئے اسے لکوشی سے روکا جائیگا اور اسے حرام قرار دیا جائے گا۔

اور حدیث سے اسکی حرمت کی دلیل یہ ہے کہ نبی ﷺ نے مال ضائع و برباد کرنے منع فرمایا ہے۔ چنانچہ حدیث میں ہے:

((نَهَى عَنْ إِضَاعَةِ الْمَالِ))

”نبی ﷺ نے مال ضائع کرنے سے منع فرمایا ہے۔“

ن تمباکو سے بنی پینے (کھانے اور چوسنے) کی چیزوں میں مال خرچ کرنا، مال کا ضیاع

اسلیئے بھی یہ تمباکو نوشی حرام ہے کہ نبی ﷺ نے فرمایا ہے:

((لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ))

”نہ خود کو نقصان پہنچاؤ اور نہ دوسروں کو ہی نقصان پہنچاؤ۔“

ن چیزوں کا استعمال نقصان کا باعث ہے، یہ چیزیں انسان کو اپنا دیوانہ بنا دیتی ہیں، جب وہ نہیں پاتا تو پریشان ہو جاتا ہے اور اسے دنیا تنگ محسوس ہونے لگتی ہے اور پھر وہ اپنے نفس چیزیں لازم کر لیتا ہے جن سے عام حالت میں وہ بے نیاز ہوتا ہے۔

(فتاویٰ ابن العثیمینؒ)

## تمباکو نوشی کے بارے میں حصول معلومات کے مصادر و مآخذ

Action on Smoking and Health(ASH):	<a href="http://www.ash.org">www.ash.org</a>
Action on Smoking and Health (ASH):	<a href="http://www.ash.org.uk">www.ash.org.uk</a>
American Lung Asociation (ALA):	<a href="http://www.lunguser.org">www.lunguser.org</a>
Quit Smoking:	<a href="http://www.quit-smoking.com">www.quit-smoking.com</a>
Smoking prevention European Network:	<a href="http://www.cnspp.org">www.cnspp.org</a>
Tobacco Information Prevention Source:	<a href="http://www.tips.org">www.tips.org</a>
Health Education Authority,Lifesaver:	<a href="http://www.lifesaver.co.uk">www.lifesaver.co.uk</a>
Center for Disease Control and Prevention:	<a href="http://www.cdc.gov">www.cdc.gov</a>
Quit Net:	<a href="http://www.quitnet.org">www.quitnet.org</a>

## دیگر حوالہ جات

- 1.Strachan Dp.,Cook DG,Thorax 1997:52:905-914
- 2.Lids.et.Pulmonol 1999:27(1):5:13.
- 3.rahman MM.,Rahman AM.Coune Bull 1997:23(20:47-50